

Утверждено
 Заведующий МКДОУ детский сад «Родничок»
 пгт Тужа Кировской области
 _____ Т. Л. Дербенева
 Приказ № 52 от 31 августа 2023 г.

Режим дня на тёплый и холодный периоды 2023 – 2024 учебный год.

Режимы дня для детей разного возраста при 10-часовом пребывании в образовательной организации, составленные с учетом Гигиенических нормативов, СанПиН по питанию. В распорядке учтены требования к длительности режимных процессов (сна, образовательной деятельности, прогулки), количеству, времени проведения и длительности обязательных приемов пищи (завтрака, второго завтрака, обеда, полдника).

Режим сна, бодрствования и кормления детей от 0 до 1 года

Возраст	Кормление		Бодрствование	Дневной сон	
	количество	интервал час	длительность час.	количество периодов	длительность час.
1–3 мес.	7	3	1-1,5	4	1,5-2
3–6 мес.	6	3,5	1,5-2	3-4	1,5-2
6–9 мес.	5	4	2-2,5	3	1,5-2
9–12 мес.	4-5	4-4,5	2,5-3	2	2-2,5

Режим дня в группе детей от 1 года до 3-х лет

Содержание	Время
	1,6 лет-3 года
<i>Холодный период года</i>	
Прием детей, осмотр, игры, утренняя гимнастика	7.30-8.20
Подготовка к завтраку, завтрак	8.20-9.00
Игры, подготовка к занятиям	9.00-9.20
Занятия ¹⁰ в игровой форме по подгруппам	9.10–9.20 (9.25) 9.35-9.45(9.50)
Игры	9.45(9.50) - 10.00
Подготовка к прогулке, прогулка	10.00-11.30
Подготовка к обеду, обед	11.30-12.30
Подготовка ко сну, дневной сон, постепенный подъем, оздоровительные и гигиенические процедуры	12.30-15.30
Полдник	15.30-16.00

Занятие в игровой форме	16.00–16.10 (16.15)
Самостоятельная деятельность, игры, прогулка, уход детей домой	16.00 (16.15)-17.30
<i>Теплый период года</i>	
Прием детей, осмотр, игры, утренняя гимнастика	7.30-8.20
Подготовка к завтраку, завтрак	8.20-9.00
Игры, подготовка к прогулке, выход на прогулку	9.00-9.30
Прогулка, самостоятельная деятельность, индивидуальная образовательная деятельность в игровой форме	9.30–11.30
Второй завтрак	10.00 – 10.20
Возвращение с прогулки	11.15-11.30
Подготовка к обеду, обед	11.30-12.30
Подготовка ко сну, дневной сон, постепенный подъем, оздоровительные и гигиенические процедуры	12.30-15.30
Полдник	15.30-16.00
Самостоятельная деятельность, игры, прогулка, уход детей домой	16.00 - 17.30

Режим дня в дошкольных группах

Содержание	3—4 года	4—5 лет	5—6 лет	6—7 лет
<i>Холодный период года</i>				
Утренний прием детей, игры, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика (не менее 10 минут)	7.30-8.20	7.30-8.20	7.30-8.25	7.30-8.25
Подготовка к завтраку. Завтрак	8.20-8.50	8.20-8.50	8.25-8.50	8.25-8.50
Игры, подготовка к занятиям	8.50-9.00	8.50-9.00	8.50-9.00	8.50-9.00
Занятия (включая гимнастику в процессе занятия -2 минуты, перерывы между занятиями, не менее 10 минут)	9.00-10.05	9.00-10.10	9.00-10.15	9.00-10.50

Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	10.05–11.50	10.10–11.50	10.15-12.00	10.50-12.00
Второй завтрак	10.30-11.00	10.30-11.00	10.30-11.00	10.30-11.00
Обед	11.50-12.30	11.50-12.30	12.00-12.45	12.00-12.45
Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем детей, закаливающие процедуры	12.30-15.15	12.30-15.15	12.45-15.15	12.45-15.15
Полдник	15. 15-15.30	15. 15-15.30	15. 15-15.30	15. 15-15.30
Занятия (при необходимости)	15.30 - 15.45	15.30 - 15.50	15.30 - 15.55	15.30 - 16.00
Самостоятельная деятельность, игры, прогулка, уход детей домой	15.45-17.30	15.50-17.30	15.55-17.30	16.00-17.30
<i>Теплый период года</i>				
Утренний прием детей, игры, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика (не менее 10 минут)	7.30-8.20	7.30-8.20	7.30-8.25	7.30-8.25
Подготовка к завтраку. Завтрак	8.20-8.50	8.20-8.50	8.25-8.50	8.25-8.50
Игры, самостоятельная деятельность	8.50-9.30	8.50-9.30	8.50-9.30	8.50-9.30
Второй завтрак	10.30-11.00	10.30-11.00	10.30-11.00	10.30-11.00
Подготовка к прогулке, прогулка, занятия на прогулке, возвращение с прогулки	9.30-11.50	9.30-11.50	9.30-12.00	9.30-12.00
Обед	11.50-12.30	11.50-12.30	12.00-12.45	12.00-12.45
Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем детей, закаливающие процедуры	12.30-15.15	12.30-15.15	12.45-15.15	12.45-15.15
Полдник	15. 15-15.30	15. 15-15.30	15. 15-15.30	15. 15-15.30
Игры, самостоятельная деятельность детей. Подготовка к прогулке, прогулка. Уход домой	15.30-17.30	0	15.30-17.30	15.30-17.30

Согласно пункту 2.10 Санитарно-эпидемиологических требований к организации

образовательного процесса и режима дня должны соблюдаться следующие требования:

Режим двигательной активности детей в течение дня организуется с учетом возрастных особенностей и состояния здоровья.

При организации образовательной деятельности предусматривается введение в режим дня физкультминуток во время занятий, гимнастики для глаз, обеспечивается контроль за осанкой, в том числе, во время письма, рисования и использования ЭСО.

Физкультурные, физкультурно-оздоровительные мероприятия, массовые спортивные мероприятия, туристические походы, спортивные соревнования организуются с учетом возраста, физической подготовленности и состояния здоровья детей. Хозяйствующим субъектом обеспечивается присутствие медицинских работников на спортивных соревнованиях и на занятиях в плавательных бассейнах.

Возможность проведения занятий физической культурой и спортом на открытом воздухе, а также подвижных игр, определяется по совокупности показателей метеорологических условий (температуры, относительной влажности и скорости движения воздуха) по климатическим зонам. В дождливые, ветреные и морозные дни занятия физической культурой должны проводиться в зале.